el Popular

Miércoles 12 de marzo del 2025 | Director: Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00

ALUMNOS VOLVERÍAN A RECIBIR CLASES VIRTUALES

Denuncian que más de 450 escuelas privadas son amenazadas. Acudieron al gobierno, pero no les hacen caso. Medida impactaría en dos millones y medio de estudiantes. PÁGINA 4



COLEGIOS CIERRAN PUERTAS POR EXTORSIÓN

Marisol le confesó a Pamela López que Cueva la afanaba, pero no le hizo caso. PÁG. 8

"TOMARON EN UN DEPA"

¡GRANDE ALIANZA!



Empató 1-1 con Deportes Iquique y clasificó a la fase de grupos de la Copa Libertadores. PÁG. 10

INVESTIGACIÓN LO SEÑALA COMO SOSPECHOSO DE QUITARLE LA VIDA A ESPOSA E HIJOS

Ex policía mató a su familia

✚ Estuvo nueve meses en prisión preventiva por abusar de una menor. ✚ Dejó una carta con el mensaje: "Una desgracia mayor estaba por llegar".


EL CRIMEN SUCEDIÓ EN EL LUGAR DONDE VIVÍAN.

Mario Palacios O.

Lo que parecía un asesinato múltiple se convirtió en una macabra historia en la que un ex policía decidió acabar con la vida de su esposa y sus dos pequeños hijos en Los Olivos.

Según las investigaciones, José Luis López Ceballos, de 44 años, ex policía y odontólogo, acabó con la vida de su esposa y de sus dos hijos gemelos de seis años antes de suicidarse. El hallazgo de los cuerpos, en su hogar en el jirón Caraz, dejó aterrados a los vecinos, quienes jamás imaginaron que la familia tendría un trágico final.


HABÍA ESCRITO UN MENSAJE.

TODO FUE PLANEADO

Se supo que el crimen fue premeditado y, además de los asesinatos, López dejó una carta que ya está en manos de la Policía. En este mensaje, expresó que lo sucedido era lo mejor, ya que sentía que "una desgracia aún mayor estaba por llegar".

El mensaje, junto con una llave, fue entregado a una vecina el fin de semana, a quien le dijo que iría de viaje con su esposa y menores hijos. Las autoridades sospechan que la noche del sábado o domingo fue cuando ocurrió el crimen.

Recién la mañana del lunes, un familiar llegó a la vivienda y descubrió la tragedia, que al inicio se pensó era un asesinato múltiple.

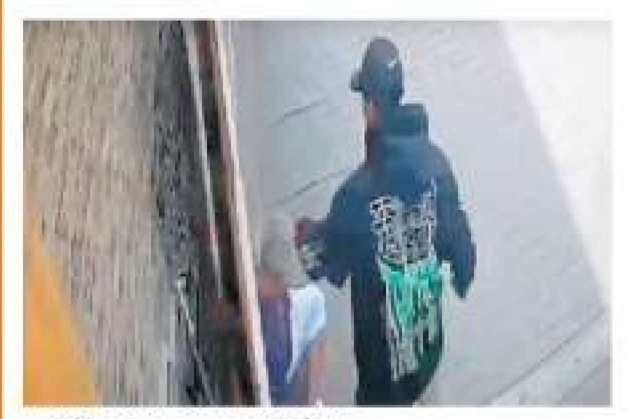
TENÍA DENUNCIA

Las investigaciones indican que José Luis López fue sentenciado en agosto del 2023 por la Fiscalía de Puente Piedra, a nueve meses de prisión preventiva por el delito de tocamientos indebidos en agravio de una menor de edad en su consultorio odontológico. Aunque el ex agente nunca llegó a ser condenado, la sentencia que se avecinaba parece haber sido el desencadenante de su decisión fatal.

La Policía Nacional aún no descarta que la inminente condena por el caso de tocamientos indebidos fuera el principal motor de este macabro desenlace que conmueve a todo el país. ▲

MALEANTE BALEÓ A CAMBISTA Y SE LLEVÓ DINERO

A sangre y fuego


LE ROBÓ CONSIDERABLE CANTIDAD DE DÓLARES.

A plena luz del día y sin ningún reparo, un delincuente baleó a un cambiasta para arrebatarle una fuerte candidad de dólares, luego de amenazarlo con el arma en la cabeza.

Las cámaras de seguridad registraron el momento en que el maleante apuntó a la víctima y, tras un breve forcejeo, le disparó en la pierna antes de huir con el dinero. El cambista quedó herido en plena vía pública.

De inmediato, transeúntes y agentes de Serenazgo acudieron en su auxilio y lo trasladaron a un centro de salud cercano, donde recibe atención médica. Su estado de salud aún es reservado. La víctima fue identificada como Gerardo Valentes Mora. Su familia solicitó donaciones de sangre para su pronta recuperación. (M.P.) ▲

PANDILLEROS ASÍ SE ENFRENTAN EN SMP

Con machetes y cuchillos


NO LOS PUEDEN CONTROLAR.

En tierra de nadie se convirtieron algunas calles en San Martín de Porres, donde pandilleros tomaron las calles y generan inseguridad en la zona.

El incidente más reciente ocurrió en el jirón Cusco, donde un grupo de vándalos se enfrentó con machetes, palos y cuchillos. Pese a que el vecindario cuenta con rejas de seguridad, ello no impidió que estos presuntos delincuentes se detengan.

El último enfrentamiento dejó varias viviendas con ventanas rotas y vehículos dañados. (M.P.) ▲

el Popular
Miércoles 12 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14.839
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

MALEANTES DETONAN EXPLOSIVO EN INGRESO DE LOCAL

Extorsionadores piden S/20 mil a dueña de mercado en SJL

✚ Comerciantes tienen miedo y aseguran que el 2022 también les pidieron cupos.

Terribles momentos vivieron comerciantes y público en un mercado de San Juan de Lurigancho, cuando un delincuente detonó un artefacto explosivo en la entrada del establecimiento y arrojó un mensaje de amenaza a la dueña del local comercial.

El atentado se produjo el último lunes en la calle Alemanes, en la urb. Las Flores, y fue registrado por cámaras de seguridad.

El ataque sería parte de una extorsión que la dueña del negocio viene sufriendo desde hace tres años. En el mensaje dejado por los hampones, se exige el pago de 20 mil soles, de lo contrario atentarán contra su vida y la de los trabajadores del local.



DEJARON MENSAJE DE AMENAZA.



NO ES LA PRIMERA VEZ

Lo ocurrido ayer no es la primera vez que sucede. En 2022, los maleantes también intentaron intimidar a la comerciante con cobros de cupos menores, pidiéndole 10 soles por día. Pero no lograron su cometido y volvieron a la carga con sus amenazas.

Los trabajadores y dueños de otros negocios en la zona están preocupados, temen que los ataques continúen.



Fue grabado

Las cámaras de seguridad grabaron al delincuente dejando el explosivo, tenía ropa oscura y gorra blanca, para no ser identificado. A los pocos minutos huye de la zona.

TRABAJAN CON MIEDO

"Estamos trabajando con miedo. No sabemos si en cualquier momento vendrán con otro explosivo. Si nos cierran el mercado, ¿de dónde sacamos dinero para nuestra comida y nuestros gastos? Tenemos miedo", declaró uno de los comerciantes visiblemente afectado por lo ocurrido. (M.P.)



EL ACCIDENTE OCURRIÓ EN VES.

CONDUCTOR DE MINIVÁN CASI CAUSA TRAGEDIA

Choca mototaxi y huye

La irresponsabilidad y velocidad excesiva casi ocasionan una tragedia en Villa El Salvador, cuando el conductor de una miniván impactó violentamente con un mototaxi, dejando a dos personas heridas.

El accidente ocurrió ayer en la avenida Progreso en Villa El Salvador, y el responsable del accidente, lejos de auxiliar a los heridos, huyó raudamente del lugar, dejando a las personas tendidas en la pista a su suerte.

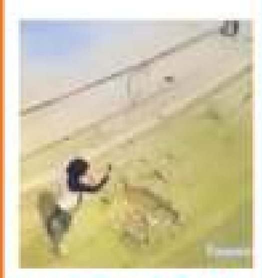
Debido al violento impacto, el conductor de la mototaxi acabó con una grave herida en la cabeza, mientras que la pasajera sufrió lesiones en una de sus piernas. Fueron auxiliados por policías de la comisaría de Nuevo Progreso y trasladados en un patrullero hasta un centro de salud. (M.P.)

EN CORTO



DENUNCIAN QUE JOVEN AGREDE A VECINOS EN VES

Vecinos en Villa El Salvador la pasan mal debido a la conducta violenta de un joven con aparentes trastornos mentales que atacó a varios residentes en reiteradas ocasiones. Los lugareños exigen ayuda urgente de las autoridades para garantizar la seguridad en la zona y asegurar que el joven reciba el tratamiento adecuado. El agresor tiene 40 años y hace 10 años tiene esta conducta violenta. (M.P.)



MUERE FRENTE A SU FAMILIA POR BALA PERDIDA

La fatalidad le tocó a Óscar Salazar, quien perdió la vida tras ser alcanzado por una bala perdida en medio de un enfrentamiento entre barristas en San Juan de Miraflores. Estaba en la losa deportiva del asentamiento Los Pinos junto con familiares y amigos que jugaban un partido de fútbol, cuando sujetos armados irrumpieron y comenzaron a disparar, una bala lo alcanzó y murió en el acto. (M.P.)



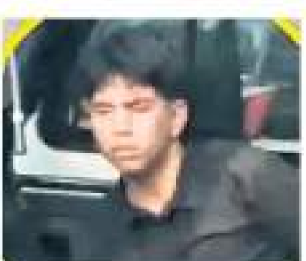
LA SIGUIÓ GOLPEANDO EN EL PISO.

SEÑORA DE 53 AÑOS TERMINÓ EN UCI

Sujeto golpea a mujer que barría fuera de casa

Una mujer de 53 años fue atacada violentamente por un sujeto, que sin explicación alguna golpeó a la señora que estaba en la primera zona de Tahuantinsuyo, en Independencia.

La víctima, de 53 años, barría en las afueras de su vivienda, cuando de la nada el agresor Piero Roque Zumba, la golpeó sin explicación alguna. Incluso, cuando la mujer cayó al piso, este desalmado hombre seguía atacándola.



La afectada permanece internada en la unidad de cuidados intensivos en el Hospital de la Policía, a donde llegó trasladada desde una clínica, donde lograron estabilizarla.

El sujeto tiene tres denuncias por agresión, y actualmente se encuentra detenido en la comisaría del sector. La familia de la víctima pide todo el peso de la ley para el agresor. (M.P.)

LADRÓN NO TUVO PIEDAD A JOVEN ESTUDIANTE

La arrastró por el suelo

La delincuencia sigue imparable, esta vez la víctima fue una joven que estaba por viajar a estudiar al extranjero, que fue sorprendida por un maleante que le robó su celular y arrastra a la mujer que luchó para que no se lleve su equipo.

El atraco ocurrió en el interior de una fotocopiadora en Ate, cuando la joven sacaba copias de unos documentos, y fue sorprendida por un ladrón que le arrebata el móvil y sale corriendo del lugar. La joven lo sigue y agarra de la pierna para que no huya, pero el desalmado hombre la golpea reiteradas veces en el piso y logra subirse a una moto que la esperaba a pocos metros. (M.P.)



MALEANTE LA GOLPEÓ EN EL PISO.

EXTORSIONADORES EXIGEN CUPOS A AL MENOS 450 PLANTELES PRIVADOS A NIVEL NACIONAL

Siembran terror en colegios

✚ Muchos planteles optaron por clases virtuales para proteger a alumnos y docentes.



SEGÚN QUINTANILLA GÓMEZ, MUCHOS PLANTELES "YA CERRARON O ESTÁN POR HACERLO POR LA INSEGURIDAD.

Bodegas, combis, buses, mototaxis, cebicherías, panaderías... Ningún negocio en el Perú se salva de los extorsionadores.

En efecto, esta vez, la Asociación Nacional de Colegios Privados del Perú (Anacopri) denunció que sus componentes privados en número de 450 optaron por dictar clases virtuales. Incluso muchas cerraron para proteger a estudiantes, docentes y administrativos de las amenazas que recibieron por parte de los delincuentes, que exigen cupos para que "no les pase nada malo".

Guido Quintanilla Gómez, presidente de la Anacopri, dijo ayer que la situación se agravó este año y advirtió que, de no recibir respuestas del gobierno, podrían cerrar más de esos centros educativos en todo el país.

En entrevista con RPP, indicó que el número de colegios que son blanco de los extorsionadores pasó de 320 en 2024 a más de 450 recientemente, apenas en los primeros días de iniciado el año escolar.

Añadió que esta medida impactaría a unos dos millones y medio de estudiantes y 450 mil trabajadores del sector educativo privado, que podrían verse afectados por el cierre de colegios privados ante amenazas de extorsionadores.

"Necesitan un muerto"

Quintanilla denunció, igualmente, las dificultades para presentar denuncias respecto a las extorsiones en comisarías. "Se han mostrado cartas y mensajes de extorsión, pero nos dicen 'vuelvan, vamos a analizar'. Parece que necesitan un muerto para actuar", lamentó.

SIN RESPUESTA

Quintanilla Gómez hizo saber su preocupación ante la posibilidad de pasar a clases virtuales cuando algunos estudiantes tienen acceso limitado a herramientas tecnológicas. "No todos los padres cuentan con buenas computadoras o laptops", indicó.

También dijo que Anacopri solicitó reuniones para exponer el problema con la presidenta Dina Boluarte, el presidente del Consejo de Ministros, Eduardo Adrianzén, y los ministros de Defensa e Interior hasta el último 25 de febrero, sin obtener respuesta.

No obstante, informó que hoy, él y los otros miembros de Anacopri se reunirán en el Congreso con viceministros y congresistas para abordar la crisis y encontrar una solución a la inseguridad en el país que también afecta a los centros educativos, docentes y alumnos.



INHABILITACIONES DE PARTE DEL CONGRESO SON NULAS.

TELLO Y VÁSQUEZ DEBIERON CONTINUAR EN LA JNJ

Ratifican sentencia a favor de ex consejeros

La Corte Suprema ratificó la sentencia a favor de los ex consejeros de la Junta Nacional de Justicia (JNJ), Inés Tello y Aldo Vásquez, que declara la nulidad de las inhabilitaciones por 10 años impuestas por el Congreso bajo la acusación de haber cometido una presunta infracción constitucional. De esta manera, se confirmó que, tanto Tello como Vásquez, pudieron continuar en sus respectivos puestos en la JNJ de manera legítima, tras las irregularidades en las votaciones del Parlamento en marzo del 2024 que buscaban sancionarlos. "Confirmaron el auto contenido en la resolución N° 009, de fecha 5 de junio de 2024, que declaró improcedente el pedido de suspensión del proceso formulado por el Congreso de la República", se lee en la resolución.

CASTILLO EN EL PENAL DE BARBADILLO

Sigue huelga de hambre



DE MANERA PARALELA CONTINÚA EL JUICIO CONTRA CASTILLO POR EL GOLPE DE ESTADO.

La Sala Penal Especial de la Corte Suprema continuó ayer el juicio oral contra el ex presidente Pedro Castillo acusado por el presunto delito de rebelión.

La sesión se inició sin la presencia de Pedro Castillo, quien se encontraba en otra audiencia. Culminada la diligencia, fue conducido al juicio oral.

El ex mandatario, en tanto, volvió a reiterar que no acepta un abogado de la defensa pública.

Se dio cuenta de la huelga de hambre iniciada por Pedro Castillo.

Al respecto, la Sala exhortó al procesado a que se abstenga de continuar con la medida de protesta y dispuso que el director del penal Barbadillo adopte las acciones necesarias para el cuidado de su vida y su salud.



ORGANIZA TALLER PARA ELABORAR ABASTECIMIENTO DE RECURSOS DESDE ENERO.

CENARES AFINA PROGRAMACIÓN PARA EL 2026

Asegura medicamentos

El Centro Nacional de Abastecimiento de Recursos Estratégicos en Salud (Cenares) inició el proceso de programación para el abastecimiento de recursos estratégicos en salud para el año 2026, destacando la participación y asistencia técnica proporcionada a las 127 Unidades Ejecutoras de las 25 regiones del país.

A través del Taller Nacional para la Gestión de la Programación de RES para las intervenciones estratégicas 2026, que se desarrolla desde el 10 de marzo, Cenares busca lograr una programación precisa y realista de las necesidades de recursos estratégicos en salud, lo que se traducirá en una mejor atención para los pacientes en todo el país, atendidos por el Ministerio de Salud.

FIN ES AYUDAR A LOS VECINOS PERJUDICADOS POR EL INCENDIO DE ALMACÉN

Barrios Altos será declarado como zona de emergencia

✚ Bomberos permanecerán en el lugar hasta extinguir el fuego completamente.

El Gobierno declarará en emergencia la zona de Barrios Altos afectada por el incendio que destruyó cuatro edificios y dañó varias viviendas. El ministro de Defensa, Walter Astudillo, anunció la medida tras reunirse con autoridades de Lima, bomberos, Indeci y el Colegio de Ingenieros.


AÚN HAY ESPACIOS DONDE NO SE LOGRA APAGAR EL FUEGO.

Astudillo explicó que la emergencia permitirá brindar ayuda inmediata y coordinar mejor la respuesta. Por su parte, el comandante general de los Bomberos, Juan Carlos Morales, informó que seguirán en la zona afectada. Destacó que la situación es inestable y permanecerán hasta garantizar la completa extinción del incendio. La municipalidad de Lima e Indeci asumirían el control de la zona, pero el titular del MINDEF confirmó que no habrá transferencia hasta un control efectivo.

EN CORTO

YA SE PUEDE TRAMITAR TARJETA DE MEDIO PASAJE

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) recordó a los padres de familia, como parte de la campaña Camino Seguro a Clases, que ya pueden tramitar la tarjeta de medio pasaje para que sus hijos viajen en el Metropolitano, los corredores complementarios y en las líneas 1 y 2 del Metro. Deben acercarse a los Centros de Atención de Tarjetas (CAT) portando constancia de matrícula, certificado de estudios, carné escolar, agenda o cuaderno de control del año en curso. Además, debe presentar DNI del padre y del menor.

LA MAYORÍA ESTÁ EN MAL ESTADO

Ciclovías se volvieron inseguras para usuarios


AHORA SON ESPACIOS PELIGROSOS.

Ser ciclista en Lima se convirtió en una actividad de alto riesgo. La falta de infraestructura adecuada y el irrespeto a las normas de tránsito hicieron de las ciclovías espacios inseguros y peligrosos.

El Observatorio Nacional de Seguridad Vial reportó que en 2024 más de 3000 personas fallecieron en accidentes de tránsito a nivel nacional, y entre 2018 y 2023, 230 ciclistas perdieron la vida en siniestros viales debido a la deficiente infraestructura y la falta de cultura vial.

La ciclovía de la avenida Arequipa es un claro ejemplo de esta problemática. En su recorrido se pueden observar múltiples deficiencias: pintura desgastada, delineadores tubulares destruidos y una invasión constante de motocicletas y vehículos que ponen en peligro a los ciclistas.

OFENSIVA FUE DE MADRUGADA EN DRONES ENVIADOS POR UCRANIA

Ataque a Moscú deja tres muertos y 17 heridos

✚ Rusia lo calificó como la mayor agresión aérea en tres años.



SE REPORTARON UN TOTAL DE 337 DRONES, SEGÚN EL MINISTERIO DE DEFENSA DE RUSIA.

MOSCÚ. Un ataque con drones ucranianos golpeó Moscú y sus alrededores, dejando al menos tres muertos y 17 heridos.

Rusia lo calificó como el mayor ataque aéreo en tres años de conflicto. El Ministerio de Defensa ruso informó que 337 drones fueron lanzados, de los cuales 91 fueron derribados en las afueras de la capital.

Las autoridades rusas señalaron que el ataque comenzó en la madrugada y afectó zonas residenciales, causando daños materiales. El ataque llevó a la suspensión de vuelos en varios aeropuertos y generó incendios en Domodédovo. El incidente ocurrió antes de una reunión clave en Arabia Saudita, entre Ucrania y Estados Unidos, para discutir el futuro del conflicto. Las autoridades rusas prometieron asistencia a los afectados, mientras que políticos en Moscú exigieron represalias contra Ucrania.



Piden alto al fuego

La delegación ucraniana presentará una propuesta de alto al fuego aéreo y marítimo, que podría ser transmitida a Putin por un representante de EE.UU.

DELITO FUE COMETIDO POR ESTUDIANTES

Asfixian a profesora



INTENTARON HUIR DE LA POLICÍA.

ESPAÑA. María Belén Cortés, profesora de 35 años, murió tras ser atacada por tres menores en un centro de atención en Badajoz, España. Los agresores, de entre 14 y 17 años, fueron arrestados y residían en una vivienda de cumplimiento de medidas judiciales.

Las primeras investigaciones indican que la víctima fue golpeada y asfixiada con un cinturón. La Policía llegó tras recibir una llamada de alerta y encontró el cuerpo sin vida.

Los responsables habían huido en su coche, pero sufrieron un accidente antes de ser detenidos. La docente era originaria de Castuera, pueblo de 5500 habitantes, donde su muerte causó gran conmoción en la comunidad.

PAMELA FRANCO

LE DECLARA LA GUERRA A JANET BARBOZA

✚ Molesta porque la Rulitos le dijo a Pamela López que perdió bebé de Christian Cueva. ✚ Indica que animadora se dejó llevar por un chisme y no hay pruebas de lo que dice.

Mario Palacios O.



CONTRARIADA POR LO QUE CONTÓ LA RULITOS.

Pamela Franco se la tiene jurada a Janet Barboza, por decir que habría perdido un bebé de Christian Cueva, revelación que dio a conocer la trujillana en El valor de la verdad, porque escuchó un chisme de un allegado a la cantante.

Es así, que la cumbiambera cuestionó que se haya expuesto un chisme a nivel nacional. "Salir a nivel nacional a exponer algo tan delicado, sin pruebas y decir: porque me contaron...", reclamó Franco.

La hoy pareja de Aladino, dijo haber escuchado chismes que no dejarían bien parada a Barboza, cuando ella formó parte de Alma Bella.

"Hay cosas y cosas. Yo he vivido en la casa de Nilver Huárac y he escuchado muchas cosas de ella; sin decir algo así. No me atrevería a decir algo así", agregó Franco con relación a la supuesta pérdida de un bebé.

LES DICE MENTIROSOS

Por su parte, Janet restó crédito a los descargos de Christian Cueva y Pamela Franco, quienes negaron todo lo que dijo Pamela López en El valor de la verdad.

"En nuestro programa entrevistamos a Christian Cueva y nos juró que no tenía nada con Pamela Franco, que nunca la había visto, que no le había enviado mensajes a Christian Domínguez. Entonces ¿cómo vamos a creer por Dios de que ese hombre podría cambiar? Eso no se lo cree nadie, nadie", comentó Janet en América Hoy.

Dice no ser la responsable

Pamela Franco aseguró no ser responsable de la ruptura del matrimonio de Pamela López con Christian Cueva, cuando el año pasado declaró a María Pía estar arrepentida de ser la amante del futbolista y pidió disculpas por eso.

MARÍA VICTORIA SANTANA

"PREFIERO LOS YAPES ANTES QUE REGALOS"

✚ Pretendientes buscan conquistar a Pánfila.



Pretendientes hacen fila para conquistar a la popular Pánfila, aunque ella prefiere darse un tiempo para conocer a su futuro galán. Eso sí, no se hace problemas si le hacen regalos, si son yapes mucho mejor.

"Tengo varios pretendientes en redes sociales, me escriben, dicen que me llevarán de viaje, me comprarán tal o cual cosa. Yo no les hago caso, hay otros que me saludan y me envían yapes o transferencias, creo que eso es mejor, antes que enviar un regalo que quizás no te guste", refirió.

La actriz se tomará su tiempo antes de entregar su corazón, no quiere choques y fugas en su vida, busca una relación seria.

"Estoy en el mejor momento de mi vida, tengo dos hijos y sé lo que quiero. No estoy para perder tiempo con chiquillos ni calenturas, quiero un compañero que me quiera y entienda mi trabajo como artista", acotó. (M.P.)

SAVIA ANDINA

"SEGUIMOS VIGENTES"

✚ Celebrarán 50 aniversario en Perú.

La destacada agrupación boliviana celebrará medio siglo difundiendo música andina, siendo uno de los referentes de este género que apasiona a muchos.

"Nuestra música recoge la esencia de los Andes, en estos años hemos llevado el folclor a diversas partes del mundo, seguimos vigentes. Con Perú no solo nos une la cultura, sino también la música muy parecida que tenemos", comentaron los cantantes bolivianos.



ESTARÁN EN EL GRAN TEATRO NACIONAL.

Savia Andina celebrará sus 50 años de trayectoria el próximo 22 de marzo en el Gran Teatro Nacional en San Borja. (M.P.)

PAMELA LÓPEZ

"ESTUVIERON TOMANDO EN UN DEPARTAMENTO"

✚ Marisol le contó a trujillana reunión privada que tuvo con Christian Cueva.

✚ Cantante le juró que no pasó nada y siempre se dio su lugar.

"Es mejor qu
Marisol aclar
el vínculo
que tenía co
Cueva".
Gigi Mitre.

Nada con peloteros

Después de que Pamela López destapara las infidelidades de Christian Cueva en EVDL y habló de las conversaciones del pelotero con Marisol, la cantante aseguró que no le gustan los futbolistas por la fama de mujeriegos que tienen.

Mario Palacios O.

Cuando pensábamos haberlo escuchado todo, Pamela López sigue soltando fuertes revelaciones sobre Christian Cueva.

Ahora la trujillana contó que la cantante Marisol y su aún esposo estuvieron juntos en un departamento, tomando y compartiendo.

La norteña refirió que fue la misma intérprete de *La escobita* que le hizo la confesión, cuando estuvo en un depa junto al futbolista de Cienciano, pero que ella siempre se dio su lugar, ello pese a que el deportista la afanaba.

"¿Te confesó Marisol que estuvo con Cueva en un departamento?", fue la fuerte pregunta número 21 de El valor de la verdad, pero que la trujillana decidió no contestar.

"Sí, estuvieron tomando, compartiendo bueno, (Marisol) me decía que él la invitaba a viajar, que la afanaba, pero que ella siempre se dio su lugar y me dio mi lugar", dijo Pamela López.

SACARÁ A LUZ LOS CHATS

Después de que Marisol aclarara haber tenido con el polémico futbolista solo una amistad, la Faraona de la cumbia decidió sacar a la luz los pantallazos de sus conversaciones con Cueva. Esto con la finalidad de poner fin a las especulaciones sobre un supuesto affaire con el popular Aladino, quien confesó más de una vez que la chiclayana era su amor platónico.

"Marisol nos of
enviar mañana (ho
pantallazos y sabr
cuáles eran sus inte
nes y cuál era su pa
pación que habría s
nido con Christian
va. Si ya se hizo pú
que hubo una conv
ción, lo mejor es ac
lo de una vez", com
Rodrigo González,
ductor de *Amor y fue*

LISANDRA LIZAMA

"CHIKIPLUM ES MUY INTENSO"

✚ Cubana se sorprendió porque pequeño cómico se le mandó.

Lisandra Lizama reveló que José Luis Ríos, más conocido como Chikiplum, buscó conquistarla.

La cubana pensó que se trataba de una broma, pero el pequeño comediante iba en serio, le dijo que le gusta. Pasó cuando Lisandra comenzaba a grabar en La casa de la comedia, donde tenía buena química con Chikiplum en las parodias que compartían. "Cuando no tenía contrato y venía de invitada, una vez vino, se subió en unos escalones y se paró frente a mí. Seriamente, me dijo: si tú tienes algún fetiche, como de un hombre pequeño, yo te lo puedo cumplir. Me dijo: ¿qué me falta para llegar a ti? Me sorprendió y me dejó fría", reveló en el podcast Noches de comedia.

Como se sabe, Lizama es modelo y cantante, mide 1.75 cm, y Chikiplum es 30 cm más bajo que ella, pero ahora ambos son buenos amigos y confidentes. "Hemos creado una amistad bonita. Cuando tiene problemas de familia, me cuenta sus cosas, nos llevamos bien. Grabamos contenido para redes, es intenso y renegón también. Yo estoy tranquila soltera, enfocada en trabajar. Sola me va mejor", dijo. (M.P.)


TIENEN UNA BONITA RELACIÓN DE AMISTAD.

STEVE PALAO Y CAETANA

GANARON LA OLLA DE ORO

En una reñida final, Steve Palao con su nieta Caetana ganaron la Olla de Oro de El gran chef famosos: pericotitos, superando a Mariella Zanetti y su hijo, además de Tito Vega y su sobrina Leandra.

"Fue una temporada recontra difícil, llena de sudor, lágrimas y buenos amigos, no sé cómo explicarlo. Antes había participado con mi hijo Austin (Palao), ahora junto con mi nieta, fue algo especial participar con ella", comentó Steve Palao, padre de los chicos reality Said y Austin.

De otro lado, Armando Machuca cedió la animación a José Peláez, que se había ausentado para cuidar a su hijo, y volvió ayer a la conducción de El gran chef famosos: extremo. "Agradezco el cariño del público. Cuidé el puesto a Peláez, que regresó recargado a la conducción", dijo Machuca. (M.P.)


CONTRA TODO PRONÓSTICO GANARON.

reció
y) los
emos
ncio-
rtici-
oste-
Cue-
blico
ersa-
larar-
nentó
con-
go.

CON EMPATE 1-1 CON IQUIQUE LOGRÓ SU CLASIFICACIÓN EN LA COPA

Alianza se apunta en los grupos

Quevedo puso en ventaja a íntimos y aunque Dávila igualó, el pase fue sellado.

Hizo la tarea. Alianza Lima completó ayer lo que empezó hace algunas semanas y, tal, como era su primer objetivo, se metió a los grupos de la Copa Libertadores, que al comienzo parecía imposible, sobre todo por sus antecedentes.

Pero ya está. Faltaba el puntillazo final. La semana pasada había vencido de visita 2-1 a Deportes Iquique en Chile y anoche terminó de ganar la llave con un 1-1 en Matute, suficiente para decir, "lo logramos".

Deportes Iquique comenzó con mucho ímpetu el cotejo, incluso con algunas llegadas de Pino y de Puch sobre el arco de Viscarra, pero nadie pudo romper el empate inicial.

Alianza, en cambio poco a poco comenzó a imponer condiciones y aunque Barco tuvo que ser cambiado por lesión, el ingreso de Paolo Guerrero a los 37 minutos, trajo un mejor juego del equipo de Néstor Gorosito, que a los 42', se puso en ventaja con gol de Kevin Quevedo, que recibió la pelota dentro del área y con la zurda la mandó al fondo del arco de Requena.

TIENE SELLO

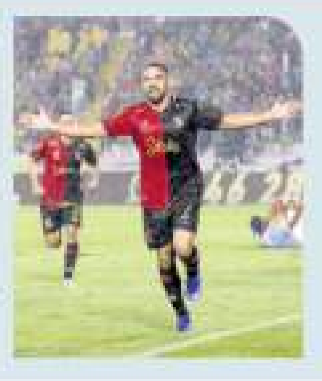
En el segundo tiempo, Alianza siguió siendo superior, aunque la visita también buscaba el camino del gol del empate. Pasaban los minutos y casi culminaba el tiempo, pero en un ataque de Iquique, la defensa local se desacomodó, lo que fue aprovechado por el chileno Misael Dávila para soltar un remate de zurda y superar la defensa de Viscarra, poniendo el 1-1.

La hinchada no entendía y pasó susto. Temía otro tanto de Iquique, pero no pasó. Más bien un remate con pólvora de Erick Castillo estuvo a punto de que sea el segundo de Alianza, pero la pelota pegó en el palo del arco chileno.

Y así llegó el final. Alianza sigue en carrera en la Copa Libertadores.

Melgar tiene una dura tarea

ASUNCIÓN. FBC Melgar no quiere olvidarse que en el fútbol todo es posible, incluso de lograr una hazaña. Con ese pensamiento enfrenta hoy de visita en el estadio La Nueva Olla al local, Cerro Porteño, que en la ida en Arequipa sorprendió y se anotó el triunfo 1-0, por lo que es favorito para ganar la llave 3 y apuntarse en la etapa de grupos de la Copa Libertadores. El cuadro peruano, a cargo del DT Walter Ribonetto, llegó a esta capital decidido a hacer historia, pues sabe que será difícil dar vuelta a la cuenta, pero también que nada es imposible, por lo que va a dejar todo en la cancha y regresar a su suelo con la tarea cumplida. El Dominó confirmó a Cáceda, González, Orzán, Tandazo, entre otros. El choque está fijado para las 17:00 horas (de Perú).



Íntimos dicen "presente" hoy en la Videna

Cumplida su labor con Alianza Lima, por ahora, hoy, los seis jugadores de esa camiseta convocados por Óscar Ibáñez se sumarán a los entrenamientos de la selección, que se alista para la feha doble de las eliminatorias para el Mundial del 2026, en la que tendrán que jugar en casa con Bolivia, y de visita con Venezuela, el 20 y 25 de este mes, respectivamente. Así tenemos que esta mañana, en el tercer entrenamiento de la Blanquirroja, deben aparecer en la Videna los seis jugadores de Alianza Lima que figuran en la lista, como Renzo Garcés, Erick Noriega, Miguel Trauco, Carlos Zambrano, Paolo Guerrero y Kevin Quevedo. Mañana será el turno de los convocados de Melgar, que hoy juega en Asunción con Cerro Porteño. Ellos son Carlos Cáceda y Kenji Cabrera. Se espera que el domingo se complete el equipo con todos los "extranjeros".



BARCELONA, PSG, BAYERN E INTER

Siguen en la carrera

De los 4, el equipo francés tuvo más trabajo, pero logró el premio.


RAPHINHA CONSIGUIÓ DOS DE LOS TRES TANTOS AZULGRANAS.

BARCELONA. El FC Barcelona, PSG, Inter y Bayern Múnich ya tienen cupo en los cuartos de final de la Liga de Campeones, que hoy conocerá a los cuatro últimos clasificados, tras conseguir ayer su pase con sendos triunfos que para unos requirió muchos esfuerzo y para otros, algo menos de trabajo, pero ya están en la instancia que era su más inmediato objetivo.

El FC Barcelona se aseguró el boleto tras vencer 3-1 al Benfica, que había llegado a la revancha con la mochila de haber perdido la ida en casa 3-1, de manera que necesitaba algo más que esfuerzo y puntería para sacar de carrera al equipo culé.

Raphinha (11) anotó el primer gol del Barça tras un magistral pase de Yamal. Poco después, el argentino Nicolás Otamendi (13) logró empatar el choque de cabeza después de un saque de esquina, pero Lamine volvió a poner por delante a los catalanes con un golazo (27) y el brasileño sentenció poco antes del descanso (42).

Al PSG le costó mucho dar vuelta el 0-1 del castigo en casa, pues en la vuelta, si bien igualó la cuenta con tanto de Dembélé en el minuto 12, jugó la prórroga y hubo que ir a la definición por penales con el Liverpool. Vitinha, Gonçalo Ramos, Dembélé y Desiré Doué marcaron para los parisinos, mientras que Gigi Donnarumma firmó dos paradas para citar a su equipo en cuartos.

DOS MÁS

El Bayern Múnich volvió a superar al Bayer Leverkusen (3-0 primero y ahora 2-0) y clasificó sin problemas. Anotaron Kane y el canadiense Alphonso Davies.

En el último cotejo de la jornada, el Inter de Milán volvió a ganar (2-1) al Feyenoord, al que en la ida también derrotó 2-0.

Los goles fueron del francés Marcus Thuram (minuto 8) y del turco Hakan Calhanoglu de penalty (51), mientras que por el Feyenoord marcó, también de penal, Jakub Moder (42).




Madrid visita a colchoneros

MADRID. Real Madrid parte hoy ligeramente favorito en su enfrentamiento de visita con el Atlético de Madrid en la revancha de la ida, que el equipo de Carlo Ancelotti zanjó con un 2-1, que para esta tarde (3:00), en el Metropolitano, intentará hacer valer para clasificar a los cuartos de final de la Champions.




Tres choques más de octavos

El último día de los octavos de final de la Championes de hoy comprende tres partidos más. Lille recibe al Dortmund (1-1) desde las 11:45 a.m., Arsenal recibe la visita del PSV (7-1) desde las 3:00 p.m., y a esta misma hora, Aston Villa juega de local con Brujas (3-1).

SIETE SON ACUSADOS DE HOMICIDIO

Comienza juicio por la muerte de Maradona



BUENOS AIRES. Cuatro años después de la muerte de Diego Maradona, comenzó ayer en Argentina el juicio a siete profesionales de la salud para determinar sus responsabilidades en el deceso de la leyenda del fútbol. Esta primera audiencia se instaló en los tribunales de la localidad de San Isidro, ciudad satelital al norte de Buenos Aires. Se espera que el juicio dure al menos hasta julio, con más de 120 testigos citados. Siete miembros del equipo médico de Maradona están imputados por "homicidio simple con dolo eventual", es decir sin premeditación, pero en el que el victimario sabe que podría ocasionarle la muerte a alguien e igualmente continúa con su accionar. Los acusados arriesgan entre ocho y 25 años de prisión. Los acusados son el neurocirujano Leopoldo Luciano Luque, la psiquiatra Agustina Cosachov, el psicólogo Carlos Ángel Díaz, la médica coordinadora Nancy Forlini, el coordinador de enfermeros Mariano Perroni, el médico clínico Pedro Pablo Di Spagna y el enfermero Ricardo Omar Almirón V.




HASTA HABRÍA HECHO FIESTA ESTANDO LESIONADO.

CUESTIONAN SU PRESENCIA EN CARNAVAL DE RÍO

Neymar es blanco de críticas

SAO PAULO. Neymar es blanco de críticas en Brasil tras haberse perdido por lesión la semifinal del Campeonato Paulista en la que el Santos cayó 2-1 contra el Corinthians el domingo, días después de que participara del tradicional carnaval de Río de Janeiro. Su ausencia en un juego clave del Santos no fue bien recibida por algunos aficionados y sectores de la prensa brasileña, que lo cuestionan por haberse trasladado a Río de Janeiro a principios de la semana pasada para disfrutar del tradicional carnaval. Neymar viajó a la Cidade maravilhosa luego de que el Peixe obtuvo el pase a la semifinal al vencer 2-0 al Red Bull Bragantino el 2 de marzo y durante los días de descanso otorgados por el club.

"Si realmente estaba lesionado, ¿por qué fue a Río de Janeiro para el carnaval? ¿Por qué no se centró en su recuperación?", escribió el columnista Milton Neves en el portal UOL.

¡OPORTUNIDAD ÚNICA! COLECCIONA LAS LÁMINAS EDUCATIVAS DE EL POPULAR

Lo mejor del método Coquito para los más pequeños del hogar

Adquiere esta lámina en el diario de mañana. Es gratis por la compra de tu diario favorito. ¡Consíguela en el quiosco más cercano!

RECORTAR O MOLDEAR FIGURAS ES IMPORTANTE PARA SU MOTRICIDAD.

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular presenta su nueva edición de láminas educativas coleccionables **Coquito, mis primeras lecciones**, ideales para los más pequeños, quienes podrán aprender nuevos conceptos de escritura y comprensión lectora de manera dinámica. Son más de 40 presentaciones, una diferente por día. ¡No dejes pasar esta gran oportunidad!

IMÁGENES Y FIGURAS

Desde una edad temprana, los colores e imágenes despiertan curiosidad en los niños. Por ello, es importante incentivar actividades que desarrollen sus habilidades cognitivas, como el juego de memoria o el reconocimiento de imágenes.

Con esta nueva actividad, los pequeños podrán observar y analizar nuevas figuras e imágenes. Para ello, se requiere el apoyo de un adulto; es ahí que deberás apoyarlo y resolver sus dudas o consultas.



TODO PARA VER

Mi vecino Totoro

TAMBIÉN PUEDES VER: "Enola Holmes", película de aventuras y misterio. Enola es la hermana menor del famoso detective Sherlock Holmes, y así como él se dedica a investigar casos que le parecen sospechosos.

Mi vecino Totoro es uno de los clásicos de la animación japonesa. Este encantador anime cuenta las aventuras de dos pequeñas hermanas que viven en un lugar mágico y tienen como vecinos a unos seres igual de mágicos.

Satsuki y Mei son dos niñas que se mudan al campo junto con su padre, profesor en la universidad. Padre e hijas comienzan a vivir en una vieja casa campestre, cercana al hospital donde la madre de las niñas intenta recuperarse de una grave enfermedad.

El nuevo hogar de las pequeñas esconde nuevos y emocionantes misterios, entre ellos, la presencia de unas pequeñas y oscuras criaturas del polvo que habitan la casa.

Las niñas conocerán también a Totoro, gigantesca y simpática criatura que vive en el bosque que rodea su nuevo hogar.

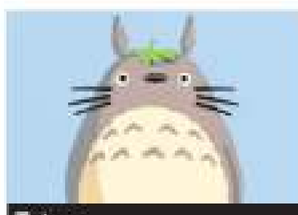
La pequeña Mei es quien descubre primero la existencia de Totoro, quien habita debajo de un gran árbol. Él junto con dos seres más pequeños (Chu Totoro y Chibi Totoro) son espíritus del bosque, que terminan haciéndose amigos de Mei y su hermana mayor Satsuki.

EL DATO:
Mi vecino Totoro fue escrita y dirigida por Hayao Miyazaki y producida por Studio Ghibli. La cinta animada se estrenó en 1988 en Japón, desde entonces ha tenido varios reestrenos en todo el mundo y ahora está en plataformas digitales.



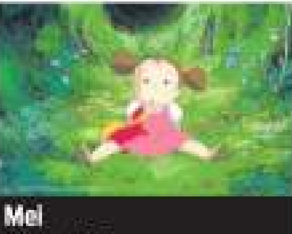


PERSONAJES



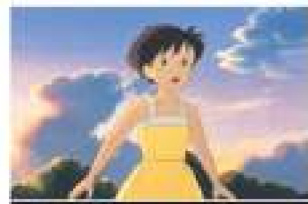
Totoro
Criatura mágica

Amigo de Mei y Satsuki, es un espíritu del bosque que ayuda y protege a todas las criaturas y fauna que habitan en este.



Mei
Amiga de Totoro

Es la menor de las hermanas Kusakabe, de cuatro años de edad. Alegre y curiosa, gracias a ella descubrieron a Totoro. Es muy inquieta.



Satsuki
Hermana mayor de Mei

Tiene 11 años, siempre cuida a su hermanita debido a que su mamá está hospitalizada. Todo esto hace que empiece a madurar muy pronto.



Gatobús
Amigo de Totoro

Se trata de un espíritu-gato (bakeneko) que ha tomado la forma de un autobús. Acude a la llamada de Totoro.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Tener claridad sobre los ingresos, gastos y ganancias te permite tomar decisiones estratégicas con base en datos reales, evitando riesgos innecesarios y mejorando la vida de tu emprendimiento.

ESTE ES UN FACTOR IMPORTANTE A LA HORA DE PRESENTAR TU NEGOCIO

Conoce qué es una propuesta de valor

¿Por qué un cliente debe comprarte a ti y no a la competencia? La respuesta es tu propuesta de valor.

Zoraida Peña H.

Hoy te hablaremos de lo que es la propuesta de valor y por qué es tan importante a la hora de crear tu emprendimiento.

En palabras simples, la propuesta de valor es un resumen de lo que tu negocio con sus características y funciones puede hacer para satisfacer las necesidades de los clientes a los que va dirigido.

Destaca los beneficios clave que una empresa proporciona a sus clientes, diferenciándose claramente de la competencia.

Ahora te preguntarás: ¿cómo hago mi propuesta de valor? Aquí unos pasos sencillos, pero existen diversas formas de desarrollar tu propuesta de valor.

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué hace mi producto?, ¿para quién es?, ¿cómo satisface al consumidor?, ¿para qué sirve?

Recuerda que una propuesta de valor que convenza debe establecer una conexión emocional con los consumidores creando confianza y lealtad hacia la marca.


TU PROPUESTA DE VALOR ES LA PROMESA DE UNA SOLUCIÓN ESPECÍFICA.





Educación financiera

Andre Lesevic (*)

PROTEGE TU DINERO DE LOS FRAUDES DIGITALES

En la era digital, el fraude cibernético se ha diversificado. Los ciberdelincuentes utilizan diversos métodos como el phishing (correos fraudulentos), el vishing (llamadas engañosas) y el smishing (mensajes de texto maliciosos) para robar información personal y financiera. Se hacen pasar por bancos, empresas o incluso contactos conocidos para generar confianza y engañarnos. Para evitar caer en la trampa, nunca compartas datos sensibles por correo, teléfono o mensajes. Verifica siempre que la comunicación provenga de los canales oficiales de la entidad y desconfía de enlaces sospechosos. La mejor defensa es la prevención: si algo parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente sea un fraude.

* Especialista en prevención de fraudes.

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Sudado de caballa

INGREDIENTES

- 4 filetes de caballa.
- 1/2 kg. de yuca.
- Una cebolla grande.
- Un tomate mediano.
- Una cda. de ají colorado molido.
- 3 cdtas. de ajo molido.
- Medio pimiento pequeño.
- 4 ramitas de culantro.
- Chicha de jora al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sancocha yuca pelada y luego reserva. Haz el aderezo friendo ajo y ají colorado, incorporar los filetes de pescado previamente sazonados con sal y pimienta, cebolla y tomate en gajos y pimiento en tiras, un chorro de agua o caldo de pescado. Dejar cocinar unos minutos a fuego medio. Una vez cocido el pescado, verter chicha de jora y culantro picado, dar un hervor. Servir con la yuca y arroz graneado.

Secreto del chef
Si no tienes chicha de jora puedes reemplazarla por cerveza de tu preferencia.

TIPS

1 ¿SACAR PLATA DE TARJETA DE CRÉDITO?

Los retiros de dinero que se realizan con las tarjetas de crédito suelen tener intereses algo más altos, por lo que se recomienda que se haga solo por una emergencia o cuando tienes la seguridad de que pagarás lo retirado en el menor tiempo posible, en el mejor de los casos en una cuota.



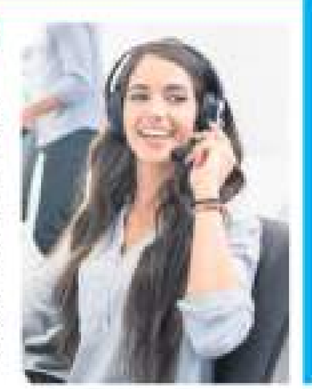
2 CUIDADO CON EL RANSOMWARE

El ransomware es un tipo de malware cuya finalidad es conseguir dinero de la víctima, generalmente a través de la extorsión, cifrando información o robando las credenciales del usuario. Su nombre viene de la unión de dos palabras inglesas, ransom que significa rescate, y ware que significa producto o mercancía.



3 NO PIERDAS DE VISTA A TUS CLIENTES

Perder un cliente por no hacerle seguimiento es uno de los peores errores comerciales que puede cometer una empresa. Es que existen consumidores que solo realizan un pedido en una temporada específica del año. Los registros de ventas ayudan a identificarlos correctamente para contactarlos en el debido momento.



Gaturro



Sudoku

4				2			6	
		3	7	5	9			
7	1					8	9	5
		4		8		5		
		1	6		2	9		3
2		8			5	7		
	4			1		6	3	2
3				7	4			
1	8				6			9

¿Quién lo dijo?

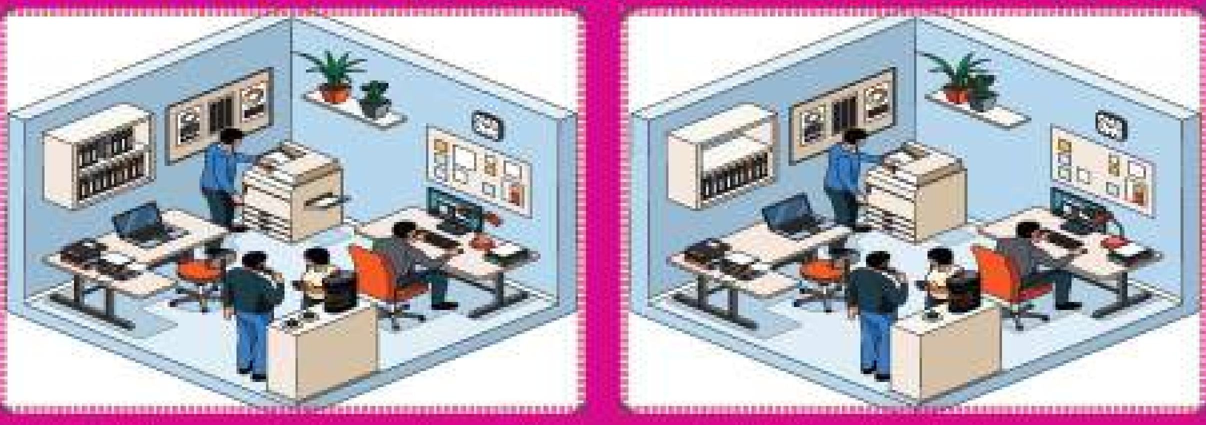
"Los buscadores de oro cavan mucho y hallan poco."


a) Heráclito de Efeso


b) Parménides de Elea


c) Demócrito

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Te devuelve todo
Cuando dicen que la vida se encarga de devolverte todo...

Espero que no se refieran a mi ex.

acertijo

La distribución de tareas domésticas. En una casa hay 4 tareas: lavar, barrer, cocinar y planchar. Se deben asignar a 4 miembros de la familia, uno por tarea. Si se sabe que Juan no puede cocinar y Ana no puede lavar, ¿de cuántas maneras se pueden asignar las tareas?

Soluciones de ayer





[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

El acertijo: Busquemos los conjuntos (sin importar el orden) de 4 dígitos distintos cuya suma sea 10. Entre ellos se encuentran: {0,1,2,7} (0+1+2+7 = 10) {0,1,3,6} (0+1+3+6 = 10) {0,1,4,5} (0+1+4+5 = 10) {0,2,3,5} (0+2+3+5 = 10) {1,2,3,4} (1+2+3+4 = 10)
Cada conjunto se puede ordenar de 4 = 24 = 24 maneras (se asume que la contraseña puede comenzar con 0). Total de contraseñas: 5×24=120.

¿Quién lo dijo?:
Séneca.

Sopa de letras

H	Z	G	F	U	R	C	L	M	N	D	K	V	J	O	Y	A	Q	T	O	E	W	A	P
X	M	O	R	A	L	E	S	Q	Y	U	A	Z	P	A	T	R	I	M	O	N	I	A	L
K	G	V	L	C	X	U	K	T	D	R	B	J	V	S	G	R	E	P	O	S	A	N	N
O	N	R	A	L	U	P	O	P	F	I	Y	C	Q	A	P	B	U	D	W	L	T	H	O
N	E	O	G	X	K	V	M	F	I	C	C	D	X	P	J	Y	W	E	O	G	E	N	I
M	U	S	I	C	A	I	Z	U	S	N	A	S	U	H	G	C	Y	O	V	E	S	W	C
J	K	L	B	Q	X	N	A	M	D	F	S	R	Y	K	G	I	O	W	F	H	O	U	I
L	Z	T	C	V	M	E	A	Q	N	X	P	T	T	C	N	W	Q	A	G	Y	J	D	D
B	T	O	V	O	H	K	S	E	M	F	X	Z	I	A	R	C	X	T	A	E	I	Q	A
E	S	V	R	O	N	R	B	J	F	P	M	G	C	T	G	O	V	I	H	C	R	A	R
E	Z	D	K	I	N	S	B	U	P	Z	A	O	O	G	U	O	O	F	T	X	C	P	T
O	T	P	G	Q	B	J	E	W	A	L	N	R	L	S	Y	C	D	H	I	I	Y	Q	M
I	J	C	E	P	H	I	U	R	E	G	W	E	O	R	F	M	I	Z	N	E	L	K	E
O	C	H	E	L	F	V	C	A	V	W	Z	N	N	Y	K	U	L	O	R	X	J	D	M
T	P	I	R	N	E	G	Y	E	K	A	Q	E	I	F	P	T	T	R	N	J	A	C	O
L	I	D	U	P	Z	T	R	M	R	Y	T	G	A	T	G	C	I	A	E	S	L	N	R
A	Q	I	B	D	C	L	A	V	N	U	G	O	L	H	E	V	M	Z	I	A	J	Q	I
C	Y	D	P	X	A	T	O	R	D	E	P	L	R	T	T	O	F	S	L	H	S	J	A
I	I	W	A	X	M	D	K	V	E	E	E	D	I	I	C	N	Y	B	Z	Q	W	A	I
N	F	K	G	O	S	J	L	O	P	U	T	U	T	B	O	P	I	N	H	J	L	U	C
U	K	M	G	N	D	F	X	O	N	C	Q	W	O	N	G	X	V	Q	T	U	M	L	S
C	F	E	Y	I	D	I	C	A	R	R	H	I	S	T	O	R	I	C	O	F	M	C	Z
I	Q	B	E	P	G	A	M	J	A	S	P	U	W	T	A	R	O	X	V	Y	L	Z	A
R	J	I	H	P	N	D	F	S	O	T	N	E	M	U	C	O	D	U	W	O	M	T	Q

CASA DEL VIRREY

- ☐ ARCHIVO
- ☐ ARQUITECTÓNICA
- ☐ CARTAGO
- ☐ CASA
- ☐ CIUDAD
- ☐ COLONIAL
- ☐ CONSERVATORIO
- ☐ DOCUMENTOS
- ☐ ÉPOCA
- ☐ EZPELETA
- ☐ GÉNERO
- ☐ HISTÓRICO
- ☐ INSTITUCIÓN
- ☐ JOSÉ
- ☐ JOYA
- ☐ MANUEL
- ☐ MEMORIA
- ☐ MORALES
- ☐ MÚSICA
- ☐ PATRIMONIAL
- ☐ PEDRO
- ☐ PINO
- ☐ POPULAR
- ☐ RECIBIR
- ☐ REPOSAN
- ☐ TRADICIÓN
- ☐ ÚNICA
- ☐ VIRREY

Consultorio sentimental

En busca de un nuevo comienzo

LIDIA (38). Doctora Cora, me divorcié hace un año y, aunque al principio sentí alivio, ahora la soledad me pesa. Extraño tener a alguien con quien compartir el día a día, aunque sé que volver con mi ex no es una opción. A veces dudo si tomé la decisión correcta o si simplemente me está afectando el miedo a estar sola. Veo a mis amigas con sus parejas y me pregunto si yo también volveré a enamorarme algún día.

A mi edad, es un tanto difícil conseguir a un hombre que busque algo serio. Yo solo quiero aprender a disfrutar esta nueva etapa sin sentir que me falta algo. ¿Cómo dejo atrás la nostalgia y empiezo de nuevo?



RESPUESTA

Querida Lidia, sé que parece difícil, pero encontrar el amor en otra persona no debe ser una de tus prioridades ahora. Mi consejo es que te centres en conocerte a ti misma, encuentra algún nuevo hobby o interés que beneficie a tu salud emocional. El amor llegará a su debido tiempo. Buena suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Tu exigencia podría ser mal interpretada, no pierdas la diplomacia a la hora de relacionarte con tu entorno. En el amor, las confrontaciones terminan, es el momento de ceder y permitir la reconciliación.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tendrás que posponer ese proyecto que deseas comenzar; sé paciente y podrás concretar todos tus planes. Te ha costado decir lo que sientes, hoy no podrás contenerte y lo expresarás.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Un superior podría someterte a mucha presión laboral, pon un límite y evitarás un desgaste extremo. En el amor, tus opiniones podrían generar confrontación, sé cuidadoso con tus palabras.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Ordena bien tus cuentas y no aceleres ningún asunto económico, podrías arriesgarte en alguna compra o transacción. No guardes tus sentimientos, es el momento de expresarte y aclarar.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tus ánimos no han sido los mejores, pero hoy recibirás noticias que te devolverán el optimismo y la seguridad. En el amor, cuidado con los constantes reclamos, podrías alejar a esa persona.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
La gestión que tienes en manos requiere acciones inmediatas, no pierdas tiempo y saldrás victorioso. En el amor, empiezas a liberarte de emociones y personas que estaban haciéndote daño.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No te desanimes por la falta de respuestas, es el momento de buscar más alternativas de crecimiento. Recibes la comunicación de alguien que cambiará tus ánimos, te sentirás mucho mejor.

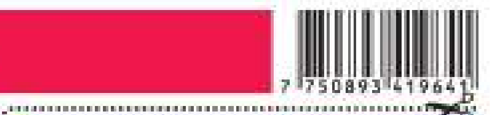
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tu mente estará más despejada y podrás hallar soluciones a aquellos temas que hasta hace pocos días te angustiaban. No seas tan indiferente con esa persona, luego podrías arrepentirte.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Una situación imprevista te sacará de ese estado de ensimismamiento, necesitas cambiar y renovarte. No es el momento de buscar a esa persona y tener aclaraciones, debes esperar.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No es el momento de iniciar ese proyecto, aún no contarías con las bases para construir con seguridad. Actuarás con madurez a la hora de aclarar las diferencias con esa persona.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No te estás adaptando a los cambios, una amistad te hará ver lo bueno de esta etapa y reflexionarás. Aclara las diferencias, el silencio no le permite a tu pareja entender el porqué de tu malestar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No evadas una situación laboral que será necesario aclarar, de ti depende tu imagen y prestigio. La persona que amas no entiende del todo tu carácter, si eres directo entenderá tu malestar.



HOGAR
SIRVE PARA LLEVAR FLECHAS
ROENTGEN
SEPTIMO ARTE
CUBRE
QUERIDO
TRAJE DE MUJER HINDU
REGLA, PRECEPTO
MANIJA
EXPLOSIVO CAMUFLADO O ENTERRADO
DEVOTO
1050 (ROM.)
OCEANO
DOBLE DE LA UNIDAD
LA PRIMERA
ABORRECER
OSMIO
PIZCA
HACIA (INGL.)
ARGON
... PESCI ... COCKER
POLICIA NACIONAL
RELIGIOSA
AMNISTIA INTERNAC.
ARRULLO
ALFA, OMEGA
ENROQUE
INTERJECC. ¡ARRIBA!
AEROLINEA CHILENA
... DE ARCO ... LA LOCA
KU KLUX ... GRUPO DE ODIO
BOVIDO SALVAJE
ESCUCHAR
VOCALES FUERTES
DENOTA APROBACION
MUJER DE PEKSIL
PARTE DE LA SEMILLA
AMANECER
DIOS DEL AMOR
LATERALES DE LA "S"
ESTAÑO
ADJETIVO DEMOSTRAT.
INDICA LA CARENCIA
EUROPIO
EXISTE
NUESTRO PLANETA
ACIDO LISERGICO
ALA DE AVE
AGUA (FRANC.)
MOLECULA-GRAMO
PERO (ITAL.)
PATRIA DE ABRAHAM
3 NOTA MUSICAL

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Activa tu GLP-1: alimentos claves para perder peso

Las dietas predominantemente vegetales desempeñan una función importante en la reversión de las epidemias de obesidad y enfermedades crónicas, pueden detener o incluso revertir la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares a nivel individual.

El péptido similar al glucagón tipo 1 (GLP-1) es una hormona clave en la regulación del apetito y la glucosa en la sangre. Aumentar su producción de manera natural contribuye a la pérdida de peso y mejora la salud metabólica y la pérdida de peso. Se libera en el intestino después de comer y envía señales al cerebro para reducir el hambre, mejorar la sensibilidad a la insulina y ralentizar el vaciamiento gástrico, ayudando a prolongar la sensación de saciedad.

Para estimular la producción natural de GLP-1 y optimizar la pérdida de peso, es importante incluir en la dieta estos alimentos:

Prebióticos: como la inulina (que como fuente principal tenemos a la achicoria) y fructooligosacáridos, fomentan el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino, lo que mejora la producción de GLP-1. Se encuentran en alimentos como el ajo, cebolla, espárragos, cebada, alcachofa y diente de león.

Granos enteros: entre ellos la avena, la quinua y el arroz integral, contribuyen a una digestión más lenta, lo que estabiliza los niveles de glucosa y aumenta la secreción de GLP-1.

Tilacoides: presentes en vegetales de hojas verdes como las espinacas y la col rizada, demostraron aumentar la liberación de GLP-1. Su consumo reduce el deseo de comer en exceso y mejorar el control del peso.

Sin embargo, recuerda, es importante llegar a un peso adecuado ganando salud. Perder peso de manera brusca puede luego producir un efecto rebote. ¡Optimiza tu nutrición y activa esta poderosa hormona metabólica!

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

ZAMORA. Un estadounidense que no hablaba español, compró por 350 mil dólares la aldea La raya, ubicada en Zamora. Su idea es poblar el pueblo abandonado, poner un hotel y un albergue.



Ofrecen 65 mil dólares por oveja pintora

SUDÁFRICA. Baanksy, la oveja que es pintora de cuadros artísticos de la granja Farm Sanctuary SA, desapareció y se ofrece una recompensa por información que dé con su paradero, en Sudáfrica. El bello y manso animal, que tiene dotes artísticas manifiestas cuando toma el pincel con la boca y hace trazos, está perdido. No se sabe si la oveja fue robada por desconocidos o porque escapó, y sus dueños ofrecieron una recompensa de 65 mil dólares por información que conduzca a su regreso sana y salva.